



# hamburguesas

## Hamburguesas de soja texturizada

### Ingredientes:

#### Para 15 hamburguesas

- 100 g de garbanzos secos\*
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria grande o 2 medianas
- 200 g de champiñones frescos en láminas
- 2 cucharas de perejil fresco picado o seco
- 50 g de pipas de girasol tostadas o mezcla de semillas de comeztier
- 50 g de sésamo tostado comeztier
- 70 g de picadillo de soja comeztier
- 1 cucharadita de sal
- 250 g de agua
- 2 huevos
- 200 g de pan rallado
- 50 g de aceite de oliva

### Cómo se hace:

1. **Pela y pica los ajos** muy pequeñitos.
2. Raspa la piel de **las zanahorias y rállalas** o tritúralas con una picadora.
3. En un caldero mediano o en una sartén grande, vierte **el aceite** y añade **los ajos, la zanahoria, los champiñones** troceados, **el perejil picado, las pipas de girasol, el sésamo, la soja texturizada y la sal**, y rehoga todo removiendo bien durante **1 min.**
4. **Añade el agua** y deja al fuego medio unos **5 min** sin dejar de remover.
5. Aparta del fuego y espera a que la mezcla esté templada. **Añade entonces los huevos y el pan rallado** y mézclalo todo muy bien.
6. **Forma las hamburguesas** haciendo primero una bola grande apretando bien la masa y luego las vas aplastando con las manos intentando que tengan forma redonda. O si lo prefieres utiliza un molde para hacer hamburguesas.
7. **Pásalas por la harina de garbanzos\*** o en su defecto por harina normal o pan rallado.
8. Puedes hacerlas **a la plancha** con una gotita de aceite o bien **freírlas**.

## Ingredientes:

### Para 15 hamburguesas

- 100 g de garbanzos secos\*
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria grande o 2 medianas
- 200 g de champiñones frescos en láminas
- 2 cucharas de perejil fresco picado o seco
- 50 g de pipas de girasol tostadas o mezcla de semillas de comeztier
- 50 g de sésamo tostado comeztier
- 70 g de picadillo de soja comeztier
- 1 cucharadita de sal
- 250 g de agua
- 2 huevos
- 200 g de pan rallado
- 50 g de aceite de oliva



## Elaboración con Thermomix

1. Vierte **los garbanzos** en el vaso y tritura **30 seg, vel progresiva 5/10**. Retira del vaso y reserva.
2. Sin lavar el vaso, pon **los ajos pelados y las zanahorias** y trocea **5 seg / vel 5**. Baja los restos con la espátula.
3. Vierte en el vaso el aceite, los champiñones en láminas, el perejil, las pipas de girasol, el sésamo, la soja texturizada y la sal, y **programa 1 min, 100º, vel 2 ½**.
4. Añade el agua y programa **5 min / 100º / vel 1**. Vierte en un bol y espera a que la mezcla esté tibia.
5. Añade entonces los huevos y el pan rallado y mézclalo todo muy bien.
6. Forma las hamburguesas haciendo primero una bola grande apretando bien la masa y luego las vas aplastando con las manos intentando que tengan forma redonda.
7. Pásalas por la harina de garbanzos\* o en su defecto por harina normal.
8. Puedes hacerlas a la plancha con una gotita de aceite o bien freírlas.

## Prepara una hamburguesa gourmet:

Coge pan de hamburguesa y añádele:

**Lechuga, la hamburguesa de soja, queso de cabra, cebolla caramelizada y salsa de mostaza\***.

También puedes servir las hamburguesas con papas fritas y ensalada.

\* **La salsa de mostaza** se hace mezclando 4 cdas soperas de mostaza antigua, 2 cdas de miel y 2 cdas de aceite de oliva.

### Notas y sugerencias:

- \* Si tienes un robot de cocina potente tipo thermomix, prepara **la harina de garbanzos** triturando los garbanzos a máxima potencia hasta que queden en polvo. Si no, puedes conseguir la harina de garbanzos ya hecha en el supermercado o rebozar las hamburguesas con harina sin más.
- \* Con estas cantidades salen unas **15 hamburguesas de soja**. **Las puedes congelar** perfectamente, coloca papel de horno entre ellas o film transparente par que no se peguen. A la hora de prepararlas fríelas o hazlas a la plancha directamente del congelador (no necesitan descongelarse), es mejor así para que no se rompan, hazlas primero a fuego fuerte y luego a fuego suave para que se hagan por dentro.